

## Superfood Avocado

Die Avocado ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lorbeergewächse und ist aus botanischer Sicht eine Beere.

Das Superfood strotzt nur so vor Vitaminen und Mineralien und ist ein vielseitig einsetzbares Lebensmittel und bereichert jeden Speiseplan.

Dennoch hält sich leider das Vorurteil fest, dass die Avocado sehr fettig und somit sehr kalorienhaltig ist, wodurch sie manch einer meidet. Die Avocado ist zwar im Vergleich zu anderen Obst und Gemüse fetthaltiger, aber die Fette, die sie mitbringt, sind ungesättigte Fettsäuren, welche für den Körper essentiell sind vor allem für die Aufnahme der Vitamine A, E, D und K.

Zudem ist der Fettgehalt um längen nicht so hoch, wie er einst vermutet wird.

**Zum Vergleich:** 100g Walnüsse besitzen 654 Kalorien und einen Fettgehalt von 65g oder auch 100g Butter besitzen 717Kalorien und einen Fettgehalt von 81g wohingegen die Avocado rund 160Kalorien und einen Fettgehalt von 15g auf 100g vorzuweisen hat.

Wichtig ist auch, dass die Avocado (idealerweise Sorte Hass) stets reif konsumiert werden sollte. Wenn sie noch nicht komplett reif ist, ist sie zwar gesundheitlich nicht bedenklich, aber sowohl vom Geschmack als auch von der Konsistenz ist sie dann nicht wirklich genießbar.

Neben den guten Fetten, die in der Avocado stecken, steckt in ihr aber auch eine beachtliche Menge Magnesium und Kalium. Somit ist die Avocado ein ideales Lebensmittel für Sportler, aber auch für Menschen, die Herzleiden haben bzw. an einem zu hohen Blutdruck leiden. Speziell das Kalium hat einen begünstigten Effekt auf den Blutdruck und kann bei regelmäßigem Verzehr zu dessen Reduktion führen.

Daneben hat die Avocado aber auch eine beachtliche Menge an B-Vitaminen, welche u.a. Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten vorbeugen. Zusätzlich beinhaltet das Superfood auch Vitamin E, welches u.a. für den Zellschutz zuständig ist. Fehlt Vitamin E so werden freie Radikale nicht mehr so gut abgewehrt, was zu Zellschädigungen und langfristig zu Schäden des Nervensystems und der Skelettmuskulatur führen kann.

Doch damit nicht genug, in der Avocado befindet sich auch Vitamin K, welches eine Rolle bei der Bildung der Gerinnungsfaktoren spielt und bei Frauen nach den Wechseljahren den Knochenabbau hemmt.

